Jardiner en toute sécurité

Enjeu

De plus en plus de Canadiens goûtent aux joies du jardinage, mais cette activité n'est pas sans risque.

Contexte

Peut-être en raison de nos hivers interminables, le jardinage fait de plus en plus d'adeptes au Canada depuis quelques années. Ses avantages sont nombreux :

- il procure la satisfaction de voir quelque chose prendre racine et croître ;
- c'est l'occasion de profiter de l'extérieur et d'initier les enfants aux joies de la nature ;
- c'est une forme d'exercice agréable à tout âge ;
- c'est une occasion d'embellir sa propriété et d'en accroître la valeur.

Même si les avantages l'emportent sur les risques, la prudence est de mise, surtout en présence de jeunes enfants, lorsqu'on utilise des outils mécaniques ou lorsqu'on manipule de l'engrais et autres produits chimiques.

Risques du jardinage

Le jardinage comporte divers risques, de l'épuisement physique aux blessures causées par l'utilisation ou l'entretien inadéquat d'appareils mécaniques, sans oublier les coups de soleil.

Outils mécaniques

- On peut se blesser si la tondeuse glisse ou se renverse dans une pente ou sur une pelouse humide, si des cailloux ou des débris sont projetés dans l'air, ou encore, en nettoyant les lames d'une tondeuse sous tension.
- On peut se blesser en tombant d'une tondeuse à siège, surtout s'il y a plus d'une personne sur la tondeuse.
- On risque un choc électrique en utilisant un outil dont le cordon est effiloché ou sous la pluie.
- Le bruit excessif des outils mécanique peut entraîner une perte auditive graduelle et permanente, empêcher d'entendre des signaux d'alerte et irriter les autres.

Épuisement physique

- Les mouvements répétitifs peuvent entraîner des lésions.
- Le fait de déplacer des objets trop lourds, de se pencher fréquemment ou d'utiliser des outils de jardinage de façon imprudente peut causer un claquage musculaire, des blessures au dos ou des ampoules.

Produits chimiques

- La vermiculite transformée est jugée sécuritaire, mais le minerai de vermiculite utilisé pour la produire peut contenir des traces d'amiante. Lorsqu'on respire une quantité

suffisante de fibres d'amiante, cela peut entraîner une amiantose (formation dans les poumons de tissus cicatriciels qui gênent la respiration), un mésothéliome (forme rare de cancer de la paroi thoracique ou de la cavité abdominale) ou un cancer du poumon.

- Les pesticides (herbicides, insecticides, fongicides et autres rodenticides) doivent être manipulés avec soin, en suivant le mode d'emploi, de façon à éviter tout risque pour la santé.
- L'ingestion accidentelle de produits chimiques pour le jardin peut entraîner une intoxication, surtout chez l'enfant.

Exposition au soleil

- Une surexposition au soleil peut causer une insolation, un coup de soleil et, à long terme, un cancer de la peau.

Blessures accidentelles

- Bulbes et graines présentent un risque d'étouffement pour les jeunes enfants.
- Certaines variétés de plantes sont toxiques pour l'enfant qui pourrait être tenté de les goûter.
- Les objets qui traînent sur le sol présentent un risque de blessure.

Réduire les risques

Pour réduire les risques associés au jardinage, suivez les conseils ci-dessous.

Outils mécaniques

- Assurez-vous de bien comprendre et de suivre le mode d'emploi des outils mécaniques.
- Éloignez les enfants de la surface à tondre et ne les laissez jamais utiliser une tondeuse ordinaire ou à siège.
- Enlevez pierres, bâtons, jouets et outils qui se trouvent sur la pelouse avant de la tondre.
- N'utilisez jamais une tondeuse ou un outil électrique s'il pleut ou si le sol est humide.
- Si les lames de la tondeuse sont encrassées, arrêtez le moteur et débrancher avant de les nettoyer. Utilisez un bâton ou un outil pour enlever les dépôts de gazon. Vous éviterez ainsi de vous blesser si les lames complètent leur rotation une fois dégagées.
- Portez des vêtements et accessoires appropriés lorsque vous manipulez un outil mécanique : chaussures de cuir ou bottes de travail, protecteurs d'oreilles, gants et lunettes de sécurité.
- Évitez de monter et descendre pour tondre une pente. Allez-y plutôt en travers. Si vous utilisez une tondeuse à siège, évitez les pentes dont l'inclinaison dépasse 15 degrés ; évitez de vous arrêter ou de tourner dans une pente et roulez à basse vitesse.
- Avant de brancher un outil électrique, assurez-vous que le circuit est fermé.

Épuisement physique

- Assurez-vous d'être en forme pour la saison du jardinage. Faites des étirements de 20 secondes chacun avant de commencer.
- Trouver une position confortable ; évitez de travailler à bout de bras ou d'avoir à vous retourner fréquemment. Si vous devez vous agenouiller, utilisez des protège-genoux ou un coussin. Variez vos tâches afin d'éviter les blessures causées par les mouvements répétitifs.
- Utilisez des outils appropriés à la tâche.
- Utilisez une brouette pour transporter de la terre ou de l'équipement.
- Travaillez à votre rythme, selon votre force et votre endurance, et prenez des pauses lorsque vous êtes fatigué. D'après les normes de santé au travail, le poids maximum qu'on peut soulever sans danger est de 29 kg pour les hommes et de 12,7 kg pour les femmes.

Produits chimiques

- Certains terreaux contiennent de la vermiculite traitée. Bien qu'ils soient considérés sécuritaires, il vaut mieux les utiliser à l'extérieur seulement et les garder humides pour éviter que de la poussière s'en dégage. N'entrez pas dans la maison avec des vêtements imprégnés de poussière de vermiculite. Les terreaux prémélangés contiennent généralement moins de vermiculite que les produits de vermiculite pure et produisent moins de poussière.
- Remplacez la vermiculite par de la mousse de tourbe, du bran de scie, de la perlite ou de l'écorce.
- Renseignez-vous sur les façons de lutter contre les ravageurs sans utiliser de pesticides.
- Si vous décidez d'utiliser un pesticide, assurez-vous que le produit est enregistré au Canada. Repérez le numéro d'homologation de produit antiparasitaire sur l'étiquette et suivez les instructions.
- N'achetez que la quantité nécessaire de pesticides afin d'éviter les problèmes d'entreposage. Si vous devez entreposer un pesticide, laissez le dans son contenant original, avec l'étiquette, et mettez-le hors de portée des enfants et des animaux.
- Jetez les contenants de pesticide conformément aux règlements sur les déchets dangereux de votre municipalité.

Exposition au soleil

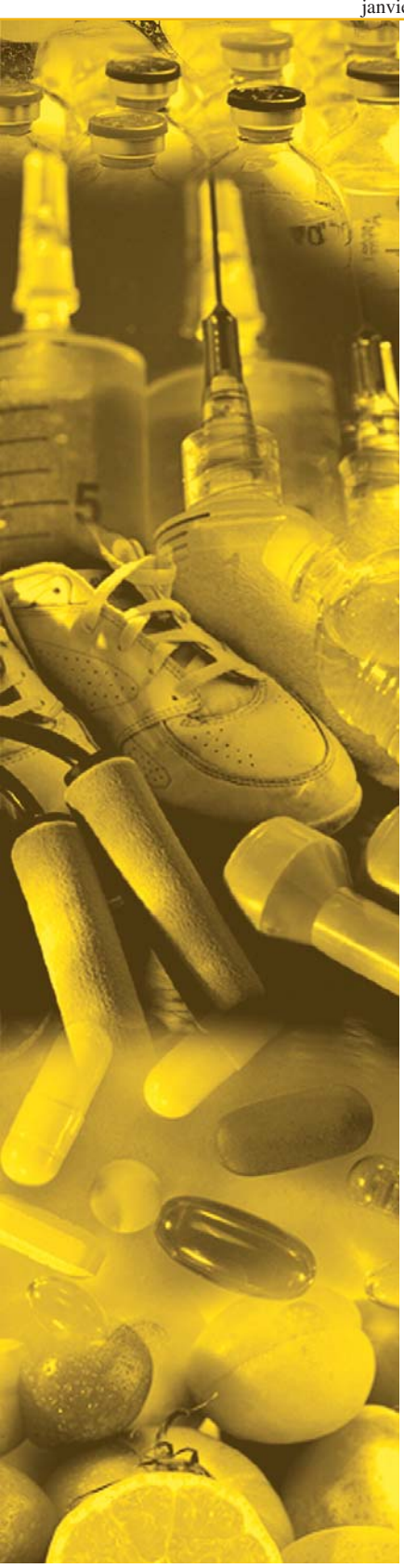
- Évitez de jardiner entre 11 h et 16 h, c'est-à-dire lorsque le soleil est à son plus fort, ou travaillez à l'ombre pendant cette période de la journée.
- Portez des vêtements protecteurs : chapeau à larges bords, manches longues et pantalon.

Jardiner en toute sécurité

mise à jour :

janvier 2010

VOTRE SANTÉ ET VOUS



- Utilisez de la crème solaire avec un facteur de protection d'au moins 15 sur toutes les parties du corps exposées au soleil.

Blessures accidentelles

- Rangez toujours l'équipement, les outils, les produits chimiques, les graines et les bulbes de façon sécuritaire, dans un endroit qui est hors de vue et de portée des jeunes enfants.
- Surveillez les enfants lorsqu'ils sont dans le jardin. Tenez-les loin des outils, fertilisants et autres produits chimiques, des bulbes et des graines ainsi que des étangs, qui constituent un risque de noyade.

Rôle du gouvernement du Canada

Santé Canada et l'Agence de santé publique du Canada assument diverses responsabilités pour protéger les Canadiens des dangers du jardinage. Les responsables du Programme de la sécurité des produits réglementent les produits de consommation et sensibilisent les gens aux dangers associés aux produits. Ils évaluent aussi les facteurs environnementaux comme le rayonnement solaire et le bruit des outils mécaniques, et s'efforcent de réduire les risques associés à ces facteurs.

L'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire (ARLA) de Santé Canada est chargée de la réglementation des pesticides au Canada en vertu de la *Loi sur les produits antiparasitaires*. Santé Canada procède à un examen scientifique rigoureux de tous les pesticides avant leur entrée au Canada pour s'assurer qu'ils respectent les normes élevées de protection de l'environnement et de la santé humaine. Santé Canada élabore également des politiques et des lignes directrices relatives à la lutte antiparasitaire, et fait la promotion de pratiques de lutte antiparasitaire durables.

Pour en savoir plus...

Pour vous renseigner sur le jardinage en toute sécurité
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/garden-jardinage-fra.php

Pour vous renseigner sur les moyens de se protéger du soleil
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/sun-sol/safety-prudence-fra.php

Pour vous renseigner sur l'utilisation appropriée des pesticides
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pest/part/protect-proteger/use-utiliser/index-fra.php

Pour vous renseigner sur les insectifuges corporels
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/insect-fra.php

Pour de plus amples renseignements sur les questions de sécurité estivale, visitez :
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/alpha-fra.php#e

Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail *Votre santé et vous*
www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants.

Original: mai 2006

©Sa Majesté la reine du Chef du Canada, représentée par le Ministre de la Santé, 2010.

no. de catalogue: H13-7/6-2010F-PDF
no. ISBN: 978-1-100-93501-0

Canada